

Директор школы
Т.И. Гончарова Т.И. Гончарова

Приказ № 242 от 31.08. 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)	стр. 3
2. Содержание учебного предмета (курса)	стр. 5
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учётом рабочей программы воспитания	стр. 7
4. Приложение Календарно-тематическое планирование	стр. 10

Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)

10 класс	
Ученик научится (базовый уровень):	Знать/понимать: • Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; • подготавливаться к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Уметь: • Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
Ученик получит возможность (повышенный уровень):	Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для: • Повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; • подготовиться и выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
11 класс	
Выпускник на базовом уровне научится:	Знать/понимать: • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

	• характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • практически использовать приемы защиты и самообороны; • составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; • проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Уметь: • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой • выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:	Использовать приобретённые знания, умения в практической деятельности и повседневной жизни для: • самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; • проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; • выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; • выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

	и обороне» (ГТО); • осуществлять судейство в избранном виде спорта; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
--	--

Содержание учебного предмета

10 класс

Введение

Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. **Урок безопасности.**

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. **Здоровье и здоровый образ жизни.** Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. **Самонаблюдение и самоконтроль.** Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствования

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режим учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Комплексы упражнений для профилактики различных заболеваний.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Подготовка и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Подготовка и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры.

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Лыжная подготовка.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- Подготовка и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
Гимнастика с основами акробатики.
- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Висы и упоры.
- Подготовка и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

Общеразвивающие упражнения.

Общеспортивная подготовка (ОСП).

Подготовка и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

11 класс

Введение

Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. **Урок безопасности.**

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. **Здоровье и здоровый образ жизни.** Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. **Самонаблюдение и самоконтроль.** Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режим учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Комплексы упражнений для профилактики различных заболеваний.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Подготовка и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

- Подготовка и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
Спортивные игры.
- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Лыжная подготовка.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- Подготовка и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
Гимнастика с основами акробатики.
- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Висы и упоры.
- Подготовка и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

Общеразвивающие упражнения.

Общепедагогическая подготовка (ОФП).

Подготовка и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

Тематическое планирование

10 класс			
№	Раздел программы	Количество часов	Модуль «Школьный урок»
	Введение	1	Урок безопасности
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков	Здоровье и здоровый образ жизни.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков	Самонаблюдение и самоконтроль.
3	Физическое совершенствование <i>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	В процессе проведения	Комплексы упражнений

		уроков	для профилактики различных заболеваний.
	<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.</i> Легкая атлетика. Спортивные игры. • Баскетбол. • Волейбол. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> <i>Лыжная подготовка.</i>	101 34 18 22 15 12	
	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> • Общефизическая подготовка (ОФП). • Подготовка и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	В процессе проведения уроков	
4	Общее количество часов	102	
11 класс			
№	Раздел программы	Количество часов	Модуль «Школьный урок»
	Введение	1	Урок безопасности
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков	Здоровье и здоровый образ жизни.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков	Самонаблюдение и самоконтроль.
3	Физическое совершенствования <i>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	В процессе проведения уроков	Комплексы упражнений для профилактики различных заболеваний.
	<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.</i> <i>Легкая атлетика.</i> <i>Спортивные игры.</i>	100 37	

	• Баскетбол.	17	
	• Волейбол.	19	
		15	
	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	12	
	<i>Лыжная подготовка.</i>		
	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> • Общефизическая подготовка (ОФП). • Подготовка и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	В процессе проведения уроков	
4	Общее количество часов	101	

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР МОУ «СОШ п. Коминтерн»

И.В. Кудряшова
31.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Т.И. Гончарова

Приказ № 214 от 31.08.2022 г.

Приложение к рабочей программе:

Календарно-тематическое планирование

по учебному предмету «физическая культура»

на 2022/2023 учебный год

Календарно-тематическое планирование

10 класс

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.				
01.09		1	Вводный инструктаж и ТБ. Физическая культура и здоровый образ жизни. Урок безопасности.	
Легкая атлетика – 14 ч.				
02.09		2	Т/б на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	
05.09		3	Развитие скоростных способностей. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	
08.09		4	Стартовый разгон. Низкий старт. Здоровье и здоровый образ жизни.	
09.09		5	Совершенствование техники финиширования.	
12.09		6	Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м). Выполнения ВФСК ГТО.	
15.09		7	Развитие скоростно-силовых качеств.	
16.09		8	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	
19.09		9	Развитие скоростно-силовых качеств.	
22.09		10	Прыжок в длину с разбега на результат. Выполнения ВФСК ГТО.	
23.09		11	Метание гранаты из различных положений.	
26.09		12	Метание гранаты на дальность. Выполнения ВФСК ГТО.	
29.09		13	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3 x10 м. Выполнения ВФСК ГТО.	
30.09		14	Развитие выносливости.	
03.10		15	Тестирование прыжка в длину с места.Выполнения ВФСК ГТО.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч				
06.10		16	Т/б на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	
07.10		17	Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие.	
10.10		18	Развитие координационных способностей.	
13.10		19	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	
14.10		20	Развитие силовых способностей. Упражнения на перекладине.	
17.10		21	Развитие гибкости. Выполнения ВФСК ГТО.	
20.10		22	Упражнения в висе и упорах.	
21.10		23	Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат. Выполнения ВФСК ГТО.	
24.10		24	Развитие силовых способностей.	
27.10		25	Развитие скоростно-силовых способностей.	
28.10		26	Комбинация из разученных элементов.	
07.11		27	Развитие скоростно-силовых качеств.	
10.11		28	Развитие скоростно-силовых качеств.	
11.11		29	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.Выполнения ВФСК ГТО.	

14.11		30	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Выполнения ВФСК ГТО.	
Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч				
17.11		31	Т/б на занятиях спортивными играми (баскетбол). Совершенствование технических приемов. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
18.11		32	Совершенствование технических приемов. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
21.11		33	Совершенствование технических приемов. Ловля и передача мяча. Основы знаний	
I триместр -33 ч				
24.11		34	Совершенствование технических приемов. Ловля и передача мяча. Основы знаний.	
25.11		35	Совершенствование технических приемов. Техника ведения мяча.	
28.11		36	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	
01.12		37	Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	
02.12		38	Штрафной бросок.	
05.12		39	Штрафной бросок.	
08.12		40	Совершенствование технических приемов.	
09.12		41	Совершенствование технических приемов.	
12.12		42	Тактика защитных действий.	
15.12		43	Тактика защитных действий. Самонаблюдение и самоконтроль.	
16.12		44	Зонная система защиты.	
19.12		45	Зонная система защиты.	
22.12		46	Тактические приемы. Личная система защиты.	
23.12		47	Тактические действия. Личная система защиты.	
26.12		48	Вторичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Совершенствование координационных способностей. Учебная игра.	
Лыжная подготовка – 12 ч				
09.01		49	Т/б на занятиях по лыжной подготовке.	
12.01		50	Поворот переступанием на месте.	
13.01		51	Поворот на месте махом.	
16.01		52	Попеременный двухшажный ход.	
19.01		53	Попеременный четырехшажн ход.	
20.01		54	Одновременный двухшажный ход.	
23.01		55	Одновременный бесшажный ход.	
26.01		56	Одновременный одношажный ход.	
27.01		57	Коньковый ход.	
30.01		58	Переход с попеременных ходов на одновременные.	
02.02		59	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
03.02		60	Повторное прохождение отрезков. Выполнения ВФСК ГТО.	
Спортивные игры (волейбол) – 22 ч				
06.02		61	Т/б на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	
09.02		62	Верхняя передача мяча.	
10.02		63	Верхняя передача мяча у стены.	
13.02		64	Чередование передач над собой и в стену.	
16.02		65	Верхняя передача мяча в парах.	

17.02		66	Передача мяча через сетку.	
20.02		67	Поточная передача мяча в колоннах.	
24.02		68	Поточная передача нескольких мяч.	
27.02		69	Передача мяча в треугольнике.	
02.03		70	Передача мяча в кругу. Комплексы упражнений для профилактики различных заболеваний.	
03.03		71	Передача мяча в кругу.	
06.03		72	Нижняя передача мяча.	
II триместр – 39 ч				
09.03		73	Нижняя передача мяча.	
10.03		74	Нижняя прямая подача.	
13.03		75	Прямой нападающий удар.	
16.03		76	Тактика свободного нападения.	
17.03		77	Позиционное нападение без изменения позиции.	
20.03		78	Бросок наб. мяча сидя из-за головы.	
23.03		79	Бросок наб. мяча стоя от груди.	
03.04		80	Игра по правилам.	
06.04		81	Игра по правилам.	
07.04		82	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
Легкая атлетика – 20 ч				
10.04		83	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Преодоление горизонтальных препятствий.	
13.04		84	Кроссовая подготовка.	
14.04		85	Развитие выносливости.	
17.04		86	Гладкий бег.	
20.04		87	Переменный бег.	
21.04		88	Кроссовая подготовка. Выполнения ВФСК ГТО.	
24.04		89	Развитие выносливости. Бег на 2000м. Выполнения ВФСК ГТО.	
27.04		90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	
28.04		91	Совершенствование высокого старта.	
04.05		92	Совершенствование низкого старта.	
05.05		93	Эстафетный бег.	
08.05		94	Бег на результат (100 м) Совершенствование беговых упражнений.Выполнения ВФСК ГТО.	
11.05		95	Совершенствование метания мяча на дальность.Выполнения ВФСК ГТО.	
12.05		96	Совершенствование метания мяча в цель.	
15.05		97	Совершенствование метания гранаты на дальность. Выполнения ВФСК ГТО.	
18.05		98	Развитие силовых и координационных способностей.	
19.05		99	Прыжок в длину с разбега. Выполнения ВФСК ГТО.	
22.05		100	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	
25.05		101	Прыжок в длину с места.Выполнения ВФСК ГТО.	
26.05		102	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Выполнения ВФСК ГТО.	
III триместр –30 ч				

Календарно-тематическое планирование

11 класс

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Введение – 1 ч				
05.09		1	Вводный инструктаж и ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Урок безопасности.	
Легкая атлетика – 17 ч.				
06.09		2	Т/б на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 100м. Выполнение ВФСК ГТО.	
08.09		3	Бег на короткие дистанции.	
12.09		4	Тестирование бега на 30 м. Выполнение ВФСК ГТО. Здоровье и здоровый образ жизни.	
13.09		5	Тестирование челночного бега 3*10 м. Выполнение ВФСК ГТО.	
15.09		6	Техника метания гранаты на дальность с разбега.	
19.09		7	Метание гранаты на дальность с разбега. Выполнение ВФСК ГТО.	
20.09		8	Тестирование бега на 2000 м и 3000 м. Выполнение ВФСК ГТО.	
22.09		9	Прыжки в длину с разбега.	
26.09		10	Прыжки в длину с разбега.	
27.09		11	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
29.09		12	Тестирование шестиминутного бега.	
03.10		13	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
04.10		14	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Выполнение ВФСК ГТО.	
06.10		15	Броски малого мяча на точность.	
10.10		16	Броски большого мяча на точность.	
11.10		17	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	
13.10		18	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч				
17.10		19	Т/б на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	
18.10		20	Кувырок вперед через препятствие.	
20.10		21	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	
24.10		22	Акробатические комбинации.	
25.10		23	Акробатические комбинации.	
27.10		24	Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине.	
07.11		25	Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине.	
08.11		26	Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине.	
10.11		27	Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине.	
14.11		28	Упражнения на брусьях.	
15.11		29	Упражнения на брусьях.	

17.11		30	Упражнения на брусьях.	
21.11		31	Комбинация на брусьях.	
22.11		32	Вольные упражнения с элементами акробатики.	
24.11		33	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Выполнения ВФСК ГТО.	
Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч				
28.11		34	Т/б на занятиях по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	
29.11		35	Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	
I триместр - 35 ч				
01.12		36	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	
05.12		37	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	
06.12		38	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	
08.12		39	Штрафной бросок.	
12.12		40	Штрафной бросок.	
13.12		41	Защитный действия.	
15.12		42	Защитный действия.	
19.12		43	Защитные действия. Самонаблюдение и самоконтроль.	
20.12		44	Тактические действия.	
22.12		45	Тактические действия.	
26.12		46	Тактические действия.	
27.12		47	Игра по правилам.	
09.01		48	Повторный инструктаж по ТБ. Игра по правилам.	
10.01		49	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	
12.01		50	Спортивные игры.	
Лыжная подготовка – 12 ч				
16.01		51	Т/б на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	
17.01		52	Переход с одного лыжного хода на другой.	
19.01		53	Смена лыжных ходов в зависимости от условий.	
23.01		54	Коньковый ход на лыжах.	
24.01		55	Коньковый ход на лыжах.	
26.01		56	Лыжные эстафеты.	
30.01		57	Лыжные эстафеты.	
31.01		58	Подъёмы на склон и спуски со склона.	
02.02		59	Торможение и поворот «упором».	
06.02		60	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Выполнение ВФСК ГТО.	
07.02		61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Выполнение ВФСК ГТО.	
09.02		62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	
Спортивные игры (волейбол) – 19 ч				
13.02		63	Т/б на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	
14.02		64	Передача мяча сверху двумя руками.	
16.02		65	Передача мяча сверху двумя руками.	
20.02		66	Приемы и передачи мяча.	
21.02		67	Приемы и передачи мяча.	

27.02		68	Подачи мяча.	
28.02		69	Подачи мяча.	
II триместр – 34 ч				
02.03		70	Нападающий удар. Комплексы упражнений для профилактики различных заболеваний.	
06.03		71	Нападающий удар.	
07.03		72	Тактические действия.	
09.03		73	Блокирование.	
13.03		74	Блокирование.	
14.03		75	Защитные действия.	
16.03		76	Защитные действия.	
20.03		77	Игра по правилам.	
21.03		78	Игра по правилам.	
23.03		79	Игра по правилам.	
03.04		80	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
04.04		81	Спортивные игры.	
Легкая атлетика – 20 ч				
06.04		82	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	
10.04		83	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	
11.04		84	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	
13.04		85	Шестиминутный бег.	
17.04		86	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
18.04		87	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
20.04		88	Тестирование бега на 2000 м и 3000 м. Выполнение ВФСК ГТО.	
24.04		89	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	
25.04		90	Тестирование прыжка с места толчком двумя ногами. Выполнение ВФСК ГТО.	
27.04		91	Прыжки в высоту.	
02.05		92	Тестирование бега на 30 м. Выполнение ВФСК ГТО.	
04.05		93	Тестирование бега на 100 м. Выполнение ВФСК ГТО.	
08.05		94	Тестирование челночного бега 3*10 м. Выполнение ВФСК ГТО.	
11.05		95	Тестирование бега на 60 м. Выполнение ВФСК ГТО.	
15.05		96	Метание гранаты на дальность. Выполнение ВФСК ГТО.	
16.05		97	Эстафетный бег.	
18.05		98	Эстафетный бег.	
22.05		99	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	
23.05		100	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	
26.05		101	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	
III триместр – 32 ч				